



## ANITAS SILIŅAS 10 KM TRENĪŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

AUGSTA

Sāc trenēties 24. februārī,  
lai SACENSĪBU DIENA  
būtu 18. maijā

### SAĪSINĀJUMI

#### VS - VIEGLS SKRĒJIENS

ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi sarunāties (klusā, vienmērīga elpošana).

#### W - IEŠANA

#### 5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

#### 10T - 10KM SACENSĪBU TEMPS

#### ! - PAĀTRINĀJUMI

ar 80-90% atdevi no maksimālā ātruma.

#### K! - KALNI

paātrinājumi pret kāpumu ar 80-90% atdevi no maksimālā ātruma.

#### T - TEMPA SKRĒJIENS

skriešanas temps starp vieglu skrējienu un sacensību tempu.

#### IEVĒRO!

Paātrinājumus vai tempa skrējienu nav ieteicams skriet tad, ja temperatūra ir zem nulles grādiem un ir slidens vai sasniedz daudz sniega. Ja laika apstākļi nav piemēroti, tad paātrinājumus vai tempa treniņu aizvieto ar vieglu skrējienu.

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
	01	AT 4km VS	AT	2km VS 2x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	3km VS 1km T 2km VS	6km VS
	02	AT 4km VS	4,5km VS	2km VS 2x. (1km T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km T 2km VS	6km VS
	03	AT 8x (100m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	5km VS	2km VS 3x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2,5km T 2km VS	7km VS
ATJAUNOŠANĀS	04	AT 5km VS	5km VS	AT	AT	4km VS	6km VS
	05	AT 10x (50m K! + 50m W + 100m VS) 2km VS	5,5km VS	2km VS 4x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km T 1km VS 1km TP 2km VS	7km VS
	06	AT 10x (150m! + 50m W + 150m VS) 10min VS	6km VS	2km VS 2x (500m 10T/500m VS) 2x (500m 5T/300m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km 10T 500m VS 1km 5T 1,5km VS	7,5km VS
	07	AT 8x (30m K! + 30m W + 50m VS) 8x (150m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	6,5km VS	2km VS 4x (500m 5T/300m VS) 2km VS	AT	3km VS 4km T 2km VS	8km VS
ATJAUNOŠANĀS	08	AT 4km VS	5km VS	1h aktīva pastaiga	AT	4km VS	5km VS
	09	AT 15min VS 4x (50m! + 100m VS) 4x200m! + 100m W + 100m VS 4x300m! 100m W + 100m VS 10min VS	6,5km VS	2km VS 4x (800m 5T/400m VS) 2km VS	AT	2km VS 3km 10 T 500m VS 1km 5T 2km VS	8km VS
	10	AT 15min VS 3x (50m! + 100m VS) 10x (200m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	7km VS	2km VS 3x (1km 5T/400m VS) 2km VS	AT	2km VS 3km 10 T 200m W + 300m VS 2 km 5T 2km VS	8,5km VS
	11	AT 15min VS 3x (50m! + 100m VS) 8x (300m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	6km VS	2km VS 2km 10T/200m W + 300m VS 2x (1km 5T/200m W + 300m VS) 2km VS	AT	STADIONA TRENĪNŠ 2km VS 3x (400m T + 400m 10T + 400m 5T + 100! + 200m W + 200m VS) 2km VS	6km VS
	12	AT 2km VS 2x (1,5km 10T/200m W + 300m VS) 2km VS	AT	4km VS	AT	2km VS 3x(300m!/300mVS) 1km VS	SACENSĪBU DIENA 10KM